

21/04/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE ACQUA ACQUA MINERALE IDRATAZIONE

Guida definitiva all'acqua da bere

Certo, che l'acqua sia l'unica bevanda davvero utile per la tua salute lo sai già. Ma sai quale scegliere? Leggi qui le indicazioni della specialista



di Maria Gabriella

Di Russo

f CONDIVIDI

TWEET

PIN

E-MAIL

I PIÙ LETTI

L'acqua è la bevanda più sana per l'organismo, capace di soddisfare la sete senza attentare alla linea. Bisogna bere spesso senza aspettare di avere sete per poter rinnovare continuamente le perdite di liquidi che l'organismo subisce durante la giornata.

L'acqua minerale naturale in particolare, grazie al suo contenuto di minerali, aiuta a reintegrare e a fornire il corpo dei sali di cui ha bisogno. **Non tutte le acque minerali sono uguali: ognuna ha caratteristiche specifiche che dipendono dal tipo di sali in essa disciolti.** E' importante saper scegliere, tra le acque in commercio, quella più idonea ai propri gusti, bisogni e problemi di salute.

Le acque si chiamano minerali quando vengono riconosciute tali dal Ministero della sanità, attraverso analisi chimico-fisiche e microbiologiche (su composizione, purezza e qualità), che ne determinano le caratteristiche salienti. **Premesso che tutte le acque potabili contengono sali, la legge considera "minerali" quelle che, originando da una falda sotterranea, hanno caratteristiche igieniche particolari (microbiologicamente pure) e proprietà favorevoli alla salute.**

PIÙ POPOLARE

Qualsiasi trattamento chimico che alteri la composizione dell'acqua è vietato: le acque minerali devono essere batteriologicamente pure e prive di inquinanti; devono poi essere imbottigliate come sgorgano dalla sorgente. L'unico trattamento eventuale è l'aggiunta di anidride carbonica per renderle gassate.

Si differenziano dall'acqua potabile del rubinetto, che può essere prelevata da laghi, fiumi o falde superficiali e può essere sottoposta a trattamenti come ad esempio l'aggiunta di cloro.

Le caratteristiche e le proprietà salutari dipendono dalla fonte di provenienza e dai sali minerali che vengono trascinati durante il lungo cammino sotterraneo attraverso le rocce, prima di sgorgare in superficie. In base

al tipo di minerali in esse disciolti, indicati come "residuo fisso" (cioè la quantità di sali minerali depositati da un litro di acqua fatto evaporare a 180 °C), le acque minerali vengono classificate così:

Minimamente mineralizzate

Hanno un contenuto di sali minerali inferiore a 50 milligrammi per litro. **Si tratta di acque "leggere" che, in quanto povere di sali minerali, favoriscono la diuresi** e facilitano l'espulsione di piccoli calcoli renali.

Oligominerali

Hanno un contenuto di sali minerali non superiore ai 500 milligrammi per litro. **In virtù dei pochi sali minerali presenti, sono ottime acque da tavola, adatte ad essere bevute quotidianamente;** inoltre svolgono un'ottima azione diuretica e contengono poco sodio.

Minerali

Il residuo fisso è compreso tra 500 e 1000 milligrammi (1 g) per litro. Contengono una percentuale consistente di sali minerali e pertanto non devono essere bevute in quantità eccessive (fino a un litro al giorno), alternandole con acqua oligominerale. **Hanno applicazioni diverse a seconda del tipo di sostanze in esse presenti (calcio, zolfo, ferro, magnesio, bicarbonato...).**

Ricche di sali minerali

Il residuo fisso è di oltre 1.500 milligrammi per litro. **Sono molto ricche di sali, pertanto devono essere bevute specificamente a scopo curativo e su consiglio medico.** Si acquistano in farmacia, ma alcune si trovano anche nei supermercati.

L'acqua presiede a molte funzioni fondamentali del nostro organismo: regola la temperatura corporea, lubrifica i tessuti dei polmoni, degli occhi, della pelle, facilita i processi digestivi di trasporto e assorbimento delle sostanze nutritive; **favorisce la diuresi e quindi l'eliminazione dei liquidi e delle sostanze di scarto.** Per acqua naturale non si intende acqua senza bollicine: tutte le acque minerali lisce, gassate o effervescenti sono naturali, ossia vengono imbottigliate come sgorgano dalla sorgente.

L'acqua "liscia" è quella senza bollicine, **"gassata" quella addizionata con anidride carbonica,** "effervescente naturale" quella già leggermente frizzante alla sorgente.

Le bollicine dell'acqua gassata le danno un sapore gradevole e sembrano dissetare di più; agiscono infatti come blando anestetico a livello delle papille gustative, responsabili in parte della sensazione di sete. In realtà liscia, gassata o effervescente naturale, l'acqua disseta tutta allo stesso modo.

L'acqua gassata non ha controindicazioni reali, anzi facilita la digestione e aumenta il senso di sazietà, provocando la dilatazione dello stomaco. Deve essere evitata da chi ha problemi di aerofagia e gonfiore addominali.

Ci sono circa 260 acque minerali diverse in commercio e per sceglierne una, oltre che buona, adatta anche ai propri bisogni è importante saper leggere l'etichetta.

Se soffri di calcoli renali: scegli acqua oligominerale o minimamente mineralizzata, particolarmente utile per favorire la diuresi, per la sua scarsità di sali minerali, e per eliminare le scorie e le impurità e prevenire la formazione di calcoli. **In presenza di calcoli può essere efficace il cosiddetto "colpo d'acqua", consistente nel bere un litro/un litro e mezzo di acqua rapidamente, in modo che agisca come una "spinta" e faciliti l'espulsione del calcolo.** Recenti scoperte hanno

dimostrato che anche un'acqua minerale "dura", cioè ricca di calcio, può aiutare a prevenire la formazione di calcoli renali.

ADVERTISEMENT - CONTINUE READING BELOW

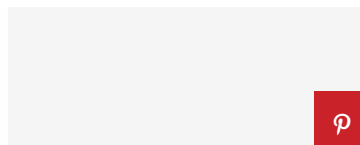
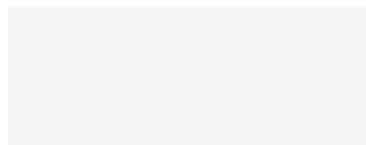
Se fai sport: gli oligoelementi dell'acqua minerale apportano nutrienti privi di calorie e reintegrano i liquidi e i sali persi con il sudore. **La quantità di acqua necessaria varia a secondo dello sport praticato, la sua durata e le condizioni climatiche: si va da 1 litro e mezzo a 3 litri al giorno.** Tra i minerali importanti per l'atleta spiccano il calcio (essenziale per la formazione e la solidità dell'osso, la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione muscolare), il ferro (per evitare il senso di fatica dovuto all'anemia), il magnesio e il potassio (per facilitare la contrazione dei muscoli), il sodio e il cloro (per la regolazione del bilancio idrico).

PIÙ POPOLARE

Se hai la pressione alta (si intende appena superiore ai limiti della norma): oltre alla dieta povera di sodio, da seguire su consiglio medico, è **indicata un'acqua oligominerale che favorisca diuresi ed eliminazione del sodio in eccesso**, responsabile dell'aumento della pressione e dell'affaticamento cardiaco.

Se hai difficoltà a digerire: in questo caso è utile un'acqua minerale di tipo bicarbonato-solfato. Questo due sali minerali, **il bicarbonato e il solfato, aiutano infatti la digestione poiché stimolano fegato e pancreas e favoriscono l'azione degli enzimi digestivi**, abbassando l'acidità dell'intestino.

Se sei a rischio di osteoporosi: in tutti i casi di carenza o bisogno di calcio (gravidanza, allattamento, nei neonati, nei bambini, negli anziani) è corretto assumere acqua mineralizzata ricca di calcio. **E' importante che il calcio contenuto nell'acqua sia biodisponibile, cioè che non venga eliminato, ma assorbito dall'organismo; questo è caratteristico solo di alcune acque minerali, che riportano sull'etichetta la scritta "calcio biodisponibile".** Nei casi di lievi carenze di calcio, quest'acqua minerale integra il calcio che si assume normalmente con gli alimenti (formaggi, latticini ecc.) senza un aumento parallelo di calorie introdotte.



Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico

RELATED ARTICLE

Ecco cosa succede alla tua pelle quando bevi 3 litri d'acqua al giorno

